

# RECONVERSION - FORMATION EMPLOI

CRP La Rose (Marseille) - site : [www.crplarose.org](http://www.crplarose.org) - @: [contact@crplarose.org](mailto:contact@crplarose.org)

N° 1 - OCTOBRE 2012

## EDITO

de Pierre CHAGOURIN  
Directeur du CRP

Ces témoignages, d'une grande sincérité, démontrent qu'investissement personnel, motivation, appropriation des outils mis à disposition, confiance en soi... constituent les clés de la réussite.

Nous souhaitons vivement que la lecture de ces parcours de vie éclaire votre propre chemin et vous permette d'atteindre vos objectifs.

Thème à méditer :

« Apprenez à échouer, sinon vous échouerez à apprendre ».

Bonne lecture et à bientôt de lire votre propre histoire de réussite !

Un grand merci à Béatrice DROYAN qui est à l'initiative de ce journal, et aux stagiaires qui ont témoigné.



## Pourquoi ce journal ?

*Quoi de plus stimulant que de partager des témoignages de stagiaires qui ont vécu, vivent la même chose que vous : « UN NOUVEAU DEPART dans la vie professionnelle ! »*

Il y a tant de potentialités en chacun de nous, parfois non conscientes, parfois ignorées par manque de confiance, parfois liées à nos croyances... croyances qui se concrétisent par une petite voix intérieure qui répète : « *ce n'est pas possible, je ne peux pas, je n'y arriverai pas !* »

*Et si nous décidions, tous ensemble, de changer notre regard, de se dire « qu'après la pluie vient le beau temps », de se mobiliser pour atteindre l'objectif, de se dire que le POSSIBLE est à portée de main et qu'il suffit parfois de le décider !*

*Il est temps de se dire : « d'autres ont réussi... pourquoi pas moi ? »*

*Je remercie sincèrement toutes les personnes qui ont pris à cœur d'écrire ces témoignages et de les partager...*

\_\_\_\_\_ Béatrice DROYAN  
Conseillère en insertion professionnelle

*« La Plus grande gloire n'est pas de ne jamais tomber, mais de se relever à chaque chute ».*

CONFUCIUS (philosophe chinois)

### Quels sont les liens entre mon parcours passé et mon métier d'aujourd'hui ?

#### Comment j'ai réussi à les valoriser ?

J'ai mis ma vie professionnelle entre parenthèses pendant 15 ans mais en parallèle, j'étais secrétaire bénévole dans plusieurs associations où j'ai travaillé au service de la personne. J'ai acquis ainsi une grande confiance en moi, de par ma grande implication dans ces actions et ainsi s'est déterminé mon choix pour ce métier de « Secrétaire Médico-social ».

J'ai toujours aimé exercer au sein d'une structure où l'accompagnement de la personne est au centre de la mission et « j'adore » les relations humaines. « Offrir son cœur », sa générosité, son temps, a toujours été pour moi essentiel.

*Petite anecdote : « le jour où j'ai réussi à faire sourire une jeune maman en plein désespoir, croyez-moi, ce fut pour moi le sourire de sa bataille, de sa délivrance et celui de ma victoire ».*

Je me suis alors sentie envahie d'un sentiment profond, celui d'être utile, d'avoir su trouver les mots, d'avoir su écouter et rassurer.

Voilà bientôt un an que j'ai fait le grand saut : après avoir réfléchi sur les possibilités de reconversion professionnelle et effectué un bilan de compétence avec l'AFPA, j'ai eu la chance de commencer ma formation de Secrétaire médico-social au sein du CRP, d'une durée de 13 mois, homologuée par le Ministère du Travail et validée par un titre professionnel de niveau IV.

Ce choix est pour moi l'occasion d'exercer un « métier passion » qui est réellement une source d'accomplissement. Et peu importe l'âge, il n'est jamais trop tard pour vivre pleinement sa vie professionnelle, il suffit de croire en soi.

Je terminerai en vous souhaitant à tous de finir l'année 2012, confiants dans l'obtention de votre titre en 2013.

**Mireille (SAMS)**



#### Les « PERIODES EN ENTREPRISE »...

- **La 1<sup>ère</sup>**, c'est le moment de la confrontation de ses représentations avec la réalité du métier, et la mise en application des compétences acquises
- **La 2<sup>ème</sup>**, c'est un « marche pied » pour l'emploi !

## TÉMOIGNAGE



Aide-soignante pendant 7 ans et après 2 accidents du travail, j'ai opté pour un reclassement en lien avec mon expérience professionnelle passée dans le domaine administratif.

En effet, mon niveau «CAP Comptabilité» ainsi que mon expérience professionnelle de Gérante d'une Brasserie (pendant 5 ans) me permettent de faire des liens avec mon projet actuel.

J'étais très motivée pour reprendre mes études afin de reconstruire ma situation professionnelle. L'envie, je dirais même le plaisir d'étudier, font qu'aujourd'hui je persévère dans l'apprentissage. De plus, je me suis inscrite au CNED pour une formation en langue italienne ainsi qu'à une préparation au concours d'Adjoint Administratif.

Ma formation au CRP me permet tout d'abord de revoir certains points tout en approfondissant mes connaissances. D'autre part, elle contribue à améliorer mes performances dans certains domaines et à progresser, notamment en me permettant de «réviser» mes acquis de base. De plus, ma formation me donne la chance de renouer des liens sociaux, elle me permet également, d'avoir un peu plus confiance en moi-même, de faire ce que j'aime, et à terme, de retrouver ma place dans le monde du travail.

Les cours sont bien assurés, les explications sont claires, détaillées, avec des mises en application bénéfiques pour l'apprentissage.

Les formateurs sont agréables et compétents, de même que le personnel de Direction.

Le groupe est sympathique, il y a une bonne ambiance.

Je suis convaincue de faire tous les efforts nécessaires pour obtenir mon Titre.

*Monique (AA)*

## INFOS FORUMS EMPLOIS

RÉSERVÉS TH

### JOBEKIA

*Le mardi 16 octobre 2012*

*Palais des Congrès*

*Parc Chanot - Marseille*

*de 09h00 à 16h00*

### FORUM EMPLOI AGEFIPH

*Le mardi 13 novembre 2012*

*Palais des Congrès*

*Parc Chanot - Marseille*

*de 11h00 à 16h00*

### FORUM HANDICAP DE LA COMMUNAUTE DU PAYS D'AIX

*Le jeudi 15 novembre 2012*

*au Palais des Congrès*

*Aix en Provence*

*de 13h00 à 17h30*

### **L'ACCES DES PERSONNES RECONNUES « TRAVAILLEUR HANDICAPE » A LA FONCTION PUBLIQUE**

Depuis 2005, l'Etat, les collectivités territoriales et les établissements publics sont tenus, comme dans le privé, d'employer 6 % de travailleurs handicapés. Deux voies d'accès sont ouvertes :

- **la voie par concours** : il s'agit de la voie d'accès de droit commun ouverte à tous
- **la voie contractuelle** : vous pouvez présenter une candidature (lettre + CV + RTH ) auprès de l'administration qui vous intéresse. Si votre candidature est sélectionnée, vous serez convoqué à un entretien devant un jury. Si vous êtes retenu, vous aurez le statut de « stagiaire de la fonction publique » pendant 1 an puis titularisé (s'il n'y a pas eu de problème majeur durant cette première année).



Après une longue période de maladie en 2009, j'ai trouvé le courage et les ressources nécessaires pour me plonger dans **une reconversion professionnelle.**

J'ai été reçue dans un premier temps, par l'intermédiaire de la MDPH de Montpellier, dans un établissement de ma région pour être évaluée sur mes compétences. A la suite de quoi, j'ai décidé de faire la formation AAI (Agent d'Accueil et d'Information) et de venir la suivre au CRP La Rose à Marseille.

### Pourquoi j'ai choisi cette formation ?

Suite à un parcours professionnel riche d'une vingtaine d'années dans l'hôtellerie, j'ai travaillé dans de nombreux établissements : agent de service, mais aussi réception et accueil des clients. J'ai également travaillé dans le commerce (marchés, supermarchés, etc.). J'ai alors compris que beaucoup de mes compétences et mes capacités se rejoignent dans ces différents emplois.

Écouter, renseigner, servir, accompagner, je me suis donc mis au travail pour apprendre toutes les techniques d'accueil, ainsi qu'en bureautique, et grâce aux 2 stages en entreprise qui

m'ont été très bénéfiques, j'ai progressé dans mes compétences.

La motivation de chacun des stagiaires et la positivité de toute l'équipe pédagogique qui m'a entourée durant cette longue période (en particulier mes formatrices Gisèle Carrera, Patricia, Laurence et ma chargée d'insertion, Mme Droyan) m'ont beaucoup aidée.

L'énergie, la patience et le professionnalisme de toutes les personnes que j'ai citées m'ont amenée jusqu'au titre d'Agent d'Accueil et d'Information que j'ai reçu le 31 juillet 2012, avec l'honneur d'avoir en plus, les félicitations du jury. Un grand merci à Béatrice Droyan et Gisèle Carrera qui m'ont écoutée et conseillée sur l'attitude à avoir en recrutement. Elles m'ont permis de réaliser quelles étaient mes qualités et mes compétences à mettre en avant. Grâce à cette formation et ce titre, j'ai postulé à quelques offres d'emploi sur ma région et 23 jours après avoir réussi l'examen, je recommençais à travailler comme Agent d'Accueil dans une résidence hôtelière de La Grande Motte. Merci au CRP La Rose de m'avoir donné cette chance.

Je suis aujourd'hui redevenue la personne dynamique et travailleuse que j'étais il y a quelques années.

Et je souhaite le même parcours à tous les stagiaires.

\_\_\_\_\_ *Fabienne (ex AAI)*

**« QUI VEUT FAIRE QUELQUE CHOSE TROUVE UN MOYEN  
QUI NE VEUT RIEN FAIRE, TROUVE MILLE EXCUSES »**

Proverbe arabe



## TÉMOIGNAGE EMPLOI



Je travaillais depuis 12 ans, lorsque la maladie s'est déclarée. Le diagnostic est tombé, aucun reclassement possible à un poste adapté dans l'entreprise. Ce fut donc un licenciement économique.

Au chômage se sont ajoutés les traitements, inefficaces au début, et puis la fatigue et le sentiment d'inutilité. Jusqu'au jour merveilleux où j'ai reçu ma reconnaissance de travailleur handicapé, accompagnée d'une lettre d'accord pour partir en formation (en reconversion professionnelle plus exactement). Enfin, cette maladie n'était plus un fardeau, elle m'apparaissait presque comme une chance !

Et puis vint le moment d'intégrer la formation : j'avais choisi la formation « Secrétaire Assistante Médico-Sociale ». Les premiers temps, toute à l'euphorie de la formation, le sentiment d'être de nouveau utile à la société... et puis vint le moment de se projeter dans l'avenir. Et là, les questionnements sont arrivés. Je me suis vite rendue à l'évidence : je n'étais pas faite pour le milieu médical...

Tout d'abord, à cause de ma pathologie, et puis je ne m'identifiais pas dans ce milieu.

Mais la formation a continué, je m'accrochais, je voulais vraiment y arriver. J'étais dans un « cocon », tout le monde est attentif, l'équipe est très à l'écoute et vous pousse lentement mais sûrement vers l'avenir. A force de doutes et de questionnements, il était clair que je n'intégrerais pas le milieu médical. Pour moi, ce serait le social, le médico-social, ou cela n'aurait aucun rapport avec ma formation. De l'assistantat, oui, mais dans un milieu professionnel en perpétuel mouvement.

Il fallait que ça bouge, il me fallait des challenges, j'étais devenue ou redevenue une battante, prête à tout pour faire ce que je voulais. Oui, mais... le milieu du travail effraie, il est statique, bouché, encombré, bref, il y a très peu d'offres et beaucoup

de demandes. Alors, avec l'aide de l'équipe du CRP La Rose, j'ai travaillé mes entretiens d'embauche. Je voulais être « prête ». Il fallait que je prouve, par mon assurance et ma foi en moi, que je pouvais exercer ce métier qui n'était pas forcément en adéquation avec la formation que j'allais terminer. Et puis il y a eu la réussite à l'examen, la fierté d'y être arrivée !!! 14 mois, c'est très long, mais je m'étais accrochée et je pouvais enfin prétendre à exercer le métier de « secrétaire médico-sociale ». Mais le chômage et le doute se sont de nouveau installés. J'ai envoyé 150 CV + lettres, mais les réponses étaient toujours négatives.

Un jour, alors que j'étais en proie aux doutes, une copine m'appelle : il recrute dans le cabinet d'expertise en assurances où elle travaille. Je postule, sans trop y croire, et je m'intéresse à ce métier que je ne connais pas.

Tout ce que je lis m'intéresse, me plaît. Je commence à me projeter. Je m'y vois même. Et puis vient l'entretien, et de nouveau les doutes : j'ai un accent marseillais très prononcé. Le « *point bloquant* ». On me prévient que le patron ne va pas apprécier. Les grandes compagnies d'assurance refusent de travailler avec le sud de la France. Aïe ! Je peux l'atténuer, mais pas le supprimer. Que faire ? Je me rends à l'entretien, sûre de moi et de mes compétences (merci le CRP), et on verra. Le patron est conquis, il me fait confiance, je suis embauchée. J'ai 4 mois (ma période d'essai) pour le convaincre que je suis suffisamment professionnelle pour ne pas laisser mon accent « passer » au travers du téléphone. Les jours puis les semaines passent, il semblerait que l'on m'oublie dans mon bureau. Plus je demandais à être testée au téléphone, et moins cela arrivait. Mon accent était au cœur du problème. Et puis un jour, sans que je le sache, mes collègues de bureau m'ont testée. Et là, stupeur générale !!!!! Je n'avais pratiquement pas d'accent au téléphone.

Aujourd'hui, après 6 mois seulement, je fais tourner le service toute seule, mes patrons ont confiance en moi. J'ai de plus en plus de responsabilités.

\_\_\_\_\_ **Peggy (ex SAMS)**

***Le CRP a été pour moi, plus qu'une reconversion, une renaissance. Merci.***

## COMMENT CONVAINCRE UN RECRUTEUR LORS D'UN ENTRETIEN ?

Un grand nombre d'articles ou de livres sur le sujet vous donneront des détails sur les questions et les réponses à apporter.... Pourtant on pourrait le résumer en 3 mots :  
**se connaître, se préparer, s'entraîner**



### TÉMOIGNAGE DE P.E



que secrétaire médicale.

Comme tout stagiaire, le manque de confiance en moi était très présent, ce qui est pour tout un chacun purement normal, le but est de pouvoir le surmonter.

Pour cela j'ai pris des notes dès le premier jour, ou plutôt les premières heures, en posant un maximum de questions. J'ai fait le tour également du service pour connaître mon environnement. Malgré tout cela, j'avais toujours une crainte de l'accueil physique et téléphonique qui était la principale tâche de ce poste. Il fallait, dans la majorité des prises de rendez-vous, poser un grand nombre de questions : il y avait différents types d'exams, de consultations puis s'ajoutaient à cela les urgences qui, en plus, devaient être correctement évaluées, et je ne m'en sentais pas capable.

J'ai effectué l'un de mes stages au Centre Hospitalier d'Aix-en-Provence, au service consultations en ophtalmologie, en tant

Dans cette profession, la santé du patient est sous notre responsabilité et nous n'avons pas droit à l'erreur. Les urgences font partie de notre métier et il faut savoir bien les évaluer en posant les bonnes questions. Les premiers jours, j'étais très frustrée de ne pouvoir répondre au téléphone mais, tout en faisant autre chose, j'écoutais attentivement la secrétaire. Et puis, après le 4<sup>ème</sup> jour, j'ai décidé de me lancer et mes craintes se sont transformées en confiance. J'ai donc ensuite assuré seule le secrétariat, mais s'il le fallait, je savais très bien que l'équipe était là pour répondre à mes questions.

Je pense que les structures qui accueillent des stagiaires sont conscientes qu'il peut y avoir des questions, des besoins d'explications. Les tuteurs ou responsables sont généralement ouverts et bienveillants lorsque le stagiaire s'implique, prend de l'autonomie et s'adapte rapidement.

C'est une expérience très enrichissante pour moi car, grâce à mes prises de notes et mon écoute active, j'ai réussi à finir ce stage en totale autonomie, et j'ai gagné en assurance.

\_\_\_\_\_ **Annabelle (SAMS)**

« La simplicité consiste à montrer ce que l'on est,  
la modestie à le cacher »

Jean Le Rond d'Alembert

## TÉMOIGNAGE sur le PARCOURS...

Actuellement ? je suis en formation au CRP LA ROSE, à Marseille.

A mon retour d'Afrique, j'ai voulu me former et de ce fait, je me suis inscrite sur plusieurs formations.

En effet, quand j'ai quitté la France avec mes parents, je n'avais pas un niveau scolaire suffisant, donc j'ai décidé de tout reprendre à zéro et de m'offrir un nouvel avenir professionnel.

J'ai pu me former dans différentes structures :

- Remise à Niveau en Français au cours Municipaux de Paris,
- Stage Projet Professionnel RETRAVAILLER - PROVENCE,
- Stage Professionnel INHI,
- Remise à niveau en Français IRIS - FORMATION.

J'ai travaillé également dans la restauration, le service à la personne ainsi que le nettoyage...

J'ai suivi un stage d'Elaboration du Projet Professionnel à l'ACPM de MARSEILLE. C'est à ce moment-là que j'ai exprimé le souhait de me former en informatique.

Je n'avais aucune connaissance de l'outil informatique, ce stage ayant été positif, on m'a proposé de me mettre en relation avec Pôle Emploi pour suivre une formation.

J'ai passé des tests qui m'ont permis d'arriver jusqu'au CRP.

Actuellement je suis en formation au CRP La Rose, « Module Accueil Bureautique, ». Pour moi l'ordinateur est quelque chose de « magique » et de passionnant.

Quand j'ai commencé ma formation, je n'avais jamais touché, ni allumé un ordinateur, mais aujourd'hui, grâce à notre formatrice, j'ai réussi à m'approprier l'outil assez rapidement. Je manipule avec aisance le logiciel Word, et je pratique Excel dans ses fonctions de base, ainsi que Powerpoint. J'ai appris également les techniques professionnelles de l'Accueil Téléphonique que je pense maîtriser à ce jour.

Le groupe s'entend très bien, on s'aide, tout se passe à merveille, notre formatrice est très attentive à ce que l'on fait, elle nous a beaucoup appris personnellement.

Je suis très heureuse de suivre cette formation, elle me permet de reprendre confiance en moi, et de réaliser que je suis capable d'apprendre, d'appliquer. Je peux aussi montrer à ma famille ce que je sais faire, ce qui est extrêmement valorisant.

Cette formation m'a permis aussi de réfléchir et travailler sur mon projet professionnel. Aujourd'hui, je suis capable de faire des démarches, des courriers et des recherches toute seule.

Mon stage pratique se déroulera à la Maison Pour Tous de Frais Vallon. J'ai pu, grâce à mes démarches, rencontrer la Directrice et proposer mes services dans cet établissement qui est prêt à m'accueillir en octobre, pour une période de 5 semaines.

J'espère, et je suis persuadée que je trouverai mon « bonheur » après le stage, et j'entreprendrai tout pour trouver un travail qui sera adapté à ma personnalité, à mes projets, tout en tenant compte de ma santé.

Aujourd'hui j'ai confiance en moi, et je suis prête à continuer ma route en menant à bien mon projet professionnel et mon projet de vie.

*Méma (MAB)*





## *Une PE trouvée... c'est beau la vie !*

### TÉMOIGNAGE DE P.E

Dans le cadre de ma formation de **Secrétaire Comptable**, j'ai eu la possibilité de faire un stage dans une grande Société mondialement connue, "**HARIBO**", grâce à mon réseau personnel (« réseau » qui est aujourd'hui un moyen très important dans la recherche d'un stage ou un emploi).

J'étais "assistante du directeur des achats" ; ce poste n'existait pas dans ce service (*le directeur effectue les missions administratives !*). J'ai eu la possibilité de faire des tâches très diverses telles que : la mise en place du stock des fournitures de bureau, la rédaction de comptes-rendus, les commandes auprès de fournisseurs (sur un logiciel interne), etc.

L'accueil que l'on m'a réservé était exceptionnel, une tutrice extraordinaire qui connaissait l'entreprise depuis de nombreuses années, son fonctionnement dans les moindres détails, et qui avait une ancienneté de 22 ans. Elle m'a présentée aux différents services et cela m'a permis de comprendre le

fonctionnement de l'entreprise. J'ai pu observer et apprécier l'ambiance qui régnait dans le service, une collaboration exemplaire, un travail en équipe comme on en voit peu !

Mon poste était très intéressant, très diversifié et en parfaite adéquation avec les tâches attendues dans le cadre de ma formation.

Ce que je peux dire de cette expérience, c'est qu'elle m'a donné la motivation nécessaire pour la recherche d'un emploi, et un engouement pour les grandes entreprises qui me paraissaient jusqu'à ce jour très difficiles à atteindre.

Il est indispensable, dans le but d'une réinsertion professionnelle, d'intégrer une entreprise pour comprendre ce que l'on attend de nous.

\_\_\_\_\_ **Florence (SC)**

## **OUVERTURE D'ESPRIT ?**

**Faire preuve d'ouverture d'esprit, c'est prendre acte de la diversité des opinions et des modes d'être dans le monde. L'ouverture d'esprit s'oppose dans cette définition minimale à l'aveuglement, au repli sur soi, au refus de ce qui se distingue de nous. Donc on peut dire qu'être ouvert d'esprit consiste à tout accepter, dans la mesure où l'on ne nie pas l'existence de cette diversité, où l'on ne refuse pas de voir les distinctions qui existent chez chacun.**



## PRÉSENTATION DE L'ACCUEIL SÉQUENTIEL

### ***Pouvez-vous expliquer les objectifs de l'Accueil Séquentiel ?***

Ce dispositif est un suivi éducatif et pédagogique où chaque personne reçue sera accompagnée dans la construction de son projet d'orientation professionnelle.



Durant ce suivi, sont proposées des mises en situation au travers desquelles sont évaluées et développées les aptitudes socioprofessionnelles nécessaires à l'insertion en milieu ordinaire ou milieu protégé.

Les ateliers existants sont des supports qui ne sont pas destinés à former professionnellement mais bien à développer des savoir-faire et des savoir-être transférables dans une situation professionnelle à venir.



Le service est indépendant de la formation professionnelle du CRP ; c'est un dispositif spécifique, qui a son propre fonctionnement et des objectifs différents.

### ***Le dispositif inclut-il de la formation ?***

Non, pas de formation professionnelle, si ce n'est durant les périodes de stage.

Cependant, il peut arriver qu'une orientation vers la formation professionnelle soit prononcée à l'issue du suivi.

### ***Comment se fait le suivi des bénéficiaires ?***

Il s'effectue sur une période allant de 6 à 24 mois, au sein d'un groupe restreint.

Les emplois du temps sont individualisés (1 à 4 jours par semaine), avec des temps de travail sur le projet, des mises en situation et surtout, en tenant compte des besoins de chacun.

### ***Comment fonctionne le service AS ?***

Les personnes accueillies ont une orientation MDPH ; elles sont âgées de 18 à 30 ans.

---

**Valérie GARNERY**  
**Responsable service Accueil Séquentiel**

## Cultiver la confiance en soi ... un moteur de l'insertion !

**L**es exercices proposés lors des ateliers nous invitent à porter l'attention sur le moment présent, de façon intentionnelle et sans jugement.

L'objectif n'est pas de vouloir changer les choses ou un fonctionnement. Il est plutôt de s'entraîner à être conscient de ce qui se présente, que cela soit agréable, désagréable ou neutre, et de quitter petit à petit un mode de fonctionnement appelé « le pilotage automatique ». C'est à la fois une façon d'être et un développement de certaines attitudes telles que la concentration, la reconnaissance et l'acceptation de l'expérience, la prise de distance ou la bienveillance envers soi.

Ces « techniques » permettent de vivre différemment les événements et les difficultés de la vie, en découvrant ses propres schémas de pensée et de réaction, et en développant une relation constructive à soi-même, à son corps, à ses sensations, à ses émotions ou à ses compétences.

Pour s'entraîner à cela, l'attention peut être dirigée sur la respiration, sur un endroit du

corps, sur un mouvement, sur une activité, ou sur les pensées, images, émotions, représentations (...) qui se manifestent. Cela mobilise divers processus qui vont favoriser, la réduction du stress et de tensions corporelles, la diminution ou suspension des « ruminations » mentales, des sentiments de dévalorisation ou autocritiques, et enfin une meilleure connaissance de soi.

*En résumé, l'atelier « Confiance en soi... » propose un développement d'attitudes et de savoir-être très utiles lors des expériences liées à la reconversion et l'insertion professionnelle.*



---

**Henri DUFFAUD**  
**Responsable qualité**  
**Animateur ateliers confiance en soi**

### **L'ARRET : un petit exercice ...**

*Durée : de quelques dizaines de secondes à quelques minutes ...*

Si le mental vagabonde (passe d'une idée à l'autre ...) durant l'exercice, ramenez-le gentiment à ce que vous êtes en train de faire : A.R.R.E.T.

**Arrêtez**-vous ! Chaque fois que possible et au moins deux fois par jour. Faites une pause. Si vous ne pouvez pas tout arrêter (car vous êtes en voiture, en réunion...), « investissez » votre respiration et vos sens (ci-après).

**Respirez**. Essayez de respirer doucement. Suivez le mouvement de l'inspiration suivie de l'expiration quelques cycles (10 par exemple). Vous pouvez sentir la sensation du souffle au niveau des narines, de la poitrine ou du ventre.

**Regardez**. Observez attentivement ce qui se passe autour de vous. Portez un regard neuf à votre environnement là où vous êtes.

**Ecoutez**. Soyez attentif aux sons qui vous parviennent sans chercher à en sélectionner certains. Passez d'un son à l'autre (« balayage » du paysage sonore sans jugement).

**Touchez**. Touchez avec attention des objets de votre environnement (outils, mains, habits, visage...). Restez dans la sensation.



## CV ou la Chronique d'une vie décryptée

10, 15, 20 ans à résumer sur une feuille blanche...

Mais que faut-il exposer ? Comment l'énoncer ?

Passé simple ou passé composé, il faut donc tout se remémorer ?...

Mais quel est cet étrange rite de passage auquel chacun doit se soumettre pour travailler ?

Y'a-t-il un ordre à trouver ?

Quand toute une vie de labeur s'est passée sans se questionner, comment aujourd'hui trouver les meilleurs extraits ?

« Se Vendre » ! mais quel est l'intérêt ?

Une opération Marketing personnalisée ?

Mais quels sont les codes et les techniques à appliquer ?

Des questions philosophiques à se poser : est-ce bien ? faut-il dire la vérité ?

L'introspection apparaît comme une nécessité !

1,2,3,4,5 ....5 minutes

c'est le temps de lecture que le recruteur va y accorder

Il faut faire bonne impression, choisir les mots, réussir un

« sans faute »...il faut tout peser !

Se détacher du flux des candidatures de qualité

Rester, coûte que coûte dans la « bonne pile »,

Eviter le classement définitif dans la corbeille à papier !

Utiliser la technologie, surfer sur le web, envoyer par mail...

Montrer que l'on est « branché » maîtriser l'ordinateur, là est aussi la clef

20, 30, 40 demandes envoyées

et enfin 1 réponse positive à célébrer

Enfin, ce moment magique à sublimer,

une rencontre pour parler : l'entretien comme un sanctuaire sacré, enfin pénétré !

1000, 2000, 3000 mots utilisés

communiquer, séduire par la parole libérée

argumenter, étayer, convaincre...ce n'est pas encore gagné !

et le CV toujours sur la table, regardé...

CV pour commencer

CV pour continuer

CV pour concrétiser

1 « Curriculum Vitae » sélectionné... le sien, quand tous les autres seront délaissés  
pourtant ce « latin » n'était pas familier !

Mais quand le fil d'Ariane enfin déroulé

Et les étapes de tout ce parcours dévoilées

le sens de sa vie professionnelle pourra enfin se révéler....

A soi, et à tous les recruteurs ainsi éclairés.

*Béatrice DROYAN*